

厚生労働省が2018年に発表した平成29年度の日本人の平均寿命は男性81.09歳、女性87.26歳と世界の中でもトップ3に入る長寿国となりました。生涯の中で日常生活に制限のない健康な期間である健康寿命をより長くたもつためには、生活習慣病を予防又は自己管理していくことが重要です。

食生活が発症・進行に関与する生活習慣病として、糖尿病や脂質異常症、循環器疾患等が挙げられます。生活習慣病の予防のためには、胎児期から高齢期に至るまで、各ライフステージに応じた適切な量と質の食事をすることが、健康な体をつくる土台となります。適切な量で食べることは、過栄養による肥満や低栄養による痩せを予防します。肥満を予防、改善することはがん、循環器疾患、糖尿病などのリスクを減らし、一方でやせすぎを避けることは骨量減少（骨折、骨粗鬆症など）や高齢期での虚弱、女性の低出生体重児の出産リスクを減らせます。肥満改善の必要性は健康診断などを通して社会的に浸透してきていますが、近年、極端なダイエットや食事摂取量低下による低栄養が引き起こす問題の予防・改善も重要となっています。

生活習慣病予防と自己管理に大切なのは自分の適正な体重と今の体格を知る事です。BMI（Body Mass Index）という現在の体重と身長から算出した体格指数を年齢区分で設定された目標と照らし合わせて確認します。現体重と標準体重との差が大きくても慌てて、体重を増減させることはありません。具体的に何をどれだけ食べればよいのか、理想的な1日の食事回数・食事量と比較して、多いもの少ないものがあつた場合、それがあなたの「食事のズレ」を示しています。それらを是正することで自然と適正なエネルギーの食事に近づき、体が必要とする栄養素の適量摂取につながっていきます。質を考えた食事をするためには、チェックシートなどを用いてご自身の食材選びや食事内容の傾向を知って頂き、たんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含むおかずをしっかりとそろえた食事をしていくことが大切です。おかずをしっかりと食べるうえで注意したいことが食塩のとり過ぎです。食塩の過剰摂取は、血圧をあげ、循環器疾患のリスクを高めます。日本人の食事摂取基準2015年版では、1日の食塩摂取目標量として男性は8g未満、女性は7g未満といわれています。日本の食習慣にはしょうゆや味噌、漬物等、食塩量の多いものがたくさんあるため、その頻度や量を上手に調整して減塩に取り組んで、薄味に慣れていくことが大切です。

これからの健康を自分で作り出すため、今の自分の体、日々食事の振り返りをしながら、気を付けたい食習慣と一緒に確認できる時間にしたいと思います。